ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

Блюда из аюрведического меню Ananda

ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ

Стандартный номер отеля Ananda

Впрочем, с моим расписанием в Ananda трудностей с получением удовольствия у меня не возникало. С утра и до вечера меня натирали маслами, массировали ноги, руки, спину и скальп, я дышала какими-то ароматическими жидкостями, мне промывали горячим маслом нос, со мной занимались йогой и медитировали. Все для того, чтобы стресс меня наконец-то отпустил и я смогла расправить плечи и ну хотя бы выспаться. Напряжение было настолько сильным, что под конец первой сессии медитации мой учитель взяла меня за руку, посмотрела проникновенно в глаза и сказала: «Так не годится. Вы все время думаете о делах и ваших трудностях. А знаете, откуда у вас их столько? Вы не умеете говорить “нет” и тратите свою энергию на те дела и людей, которые из вас ее высасывают и от которых вполне можно было бы отказаться. Возьмите уже пульт управления своей жизнью в свои руки». В тот момент я стала злиться на учителя. Да как она посмела лезть в мою жизнь, да что она обо мне знает? Легко ей говорить, сидит тут целыми днями медитирует, а у меня столько дел, столько дел. И первое время от прописных истин, которые мне с лучезарной улыбкой сообщали учитель, доктор и другие их коллеги с видом, будто выдают тайну святого Грааля, не меньше, мне хотелось взвыть — настолько наивными мне казались эти заключения и рекомендации. Больше спите, меньше ешьте — стоит ли ехать за десятки тысяч километров, чтобы услышать подобные советы? Ну да, красивая природа, смена обстановки, думала я, но что-то никакие откровения пока меня не посетили.

После недели в Ананде я могу поклясться, что именно за этими банальными советами в том числе стоит ехать сюда. Во-первых, когда на тебе белая льняная пижама, вокруг беснуются мартышки, по двору гуляет павлин, а воздух можно буквально есть ложками, все советы сами по себе начинают звучать убедительнее. А во-вторых, эффект от всех процедур и медитаций непременно наступит совершенно неожиданно и принесет настолько мощную перезагрузку, что можно всерьез задуматься о том, чтобы выкупить номер и остаться в Ananda на год-другой.

Меня эффект от медитаций, бесед с доктором и процедур настиг в неожиданном месте через несколько дней. Нас повезли на красивую церемонию Ганга-Аарти — ежедневная церемония, которую устраивают в городе Ришикеш недалеко от отеля прямо на берегу реки Ганг. Церемония красочная и направлена на очищение и исполнение желаний, а также на поклонение реке Ганг. Все вокруг утопает в цветах, поют песни, все улыбаются друг другу. И ровно в тот момент, когда нужно идти обратно к нашему автобусу, я начинаю рыдать. Как будто кто-то прочистил слезные каналы и открыл кран. Слезы лились ручьями шириной с тот самый Ганг, по которому за моей спиной плыли венки и свечки на самодельных лодочках из листьев и бумажек. Прорыдала я минут десять. Потом все тот же трубочист перекрыл краны, и слезы прекратились. Отпустило. На следующий день я сходила к доктору и рассказала о случившемся. Он довольно потер руки и объяснил, что это довольно частый вид эмоциональной разгрузки, особенно у женщин. И что теперь мне должно быть полегче. Полегче стало ровно на полгода. Сейчас, чувствую, снова пора. В Гималаи. Стресс, отпусти.